

抗生素是不是感冒了就能使用？

玉林市福绵区人民医院 李玲玲

每年换季降温感冒进入高发期，不少人一出现发烧、头疼、感冒、咳嗽、鼻塞、喉咙痛就习惯性地服用头孢或阿莫西林等抗生素。很多感冒咳嗽的患者都会主动要求开抗生素，甚至养成了家里囤头孢、阿莫西林的习惯。只要出现发烧感冒咳嗽喉咙痛，先自行吃上一片“消炎”。认为不吃抗生素会拖成肺炎，必须尽早用“压下去”。这种观念存在明显误区，需要从科学角度加以澄清。

1. 绝大多数感冒由病毒引起，和细菌感染无关
根据国家卫健委《抗菌药物临床应用指导原则》，临床上仅有不到10%的感冒由细菌直接引发。病毒性感冒是自限性疾病，人体自身免疫系统5-7天就能清除病毒，即使不使用任何抗病毒药物，绝大多数也能自行痊愈。多数人觉得“吃抗生素才好得快”，这其实是疾病自然病程与用药时间点的巧合，并非抗生素发挥的药物作用。

2. 抗生素只对细菌有效，对病毒完全没有治疗作用

抗生素的核心作用就是杀死或者抑制活细菌的生长，只针对细菌引发的感染有效，对病毒完全不起作用。病毒的繁殖方式是侵入人体细胞内部，借助人体细胞的物质复制新病毒，抗生素无法穿过人体细胞膜进入细胞内部作用于病毒，正因如此，病毒性感冒服用抗生素，完全没有治疗效果，既不能缩短病程，也不能预防肺炎，属于完全不必要的用药。

3. 只有合并明确细菌感染的感冒，才需要使用抗生素

感冒不是绝对不能用抗生素，但必须严格掌握用药指征。只有符合临床诊断标准的细菌感染才可以用药，首先要纠正门诊最常见的错误认知：咳黄痰、流黄鼻涕不等于细菌感染。病毒性感冒发展到第2-3天，免疫细胞和病毒对抗后死亡的残体随分泌物排出，就会呈现黄颜色，这是疾病发展的正常过程，不是细菌感染的标志，不需要立刻吃抗生素。同时满足以下条件才需要遵医嘱用药：**①感冒症状持续超过10天以上无好转甚至加重；②体温持续超过38.5℃，且连续3天服用退**

烧药仍不退烧，同时伴随持续咳嗽痰液、扁桃体化脓、胸痛、呼吸困难；**③血常规、C反应蛋白检查后，医生确诊为细菌感染。**普通人缺乏专业判断能力，切勿自行决定用药。

4. 感冒乱吃抗生素，存在明确的健康危害

第一，会加速细菌产生耐药性。每次不必要的抗生素使用，都会杀死体内对药物敏感的细菌，留下不怕抗生素的耐药细菌，这些耐药细菌不断繁殖，等日后真的得了肺炎、急性阑尾炎这类需要抗生素治疗的重病，普通抗生素就会失去效果。第二，增加药物不良反应负担。抗生素需要经过肝脏、肾脏代谢，乱用药会加重肝肾负担，部分人群会出现过敏、皮疹，更有约30%乱用药的患者会出现持续腹泻，因为抗生素会误杀肠道内对人体有益的共生菌，打乱肠道菌群平衡，反而会降低身体抵抗力。第三，会掩盖真实病情，耽误病情。乱用药后症状会被暂时掩盖，医生无法准确判断病因，容易出现误诊，耽误正规治疗。

5. 感冒后按这个步骤处理，不会出错

第一，刚出现感冒症状，症状较轻，体温不超过38.5℃，精神状态良好的，先不用吃药，保证充足睡眠，每天喝1500-2000毫升温水，吃清淡易消化的食物，先观察3天，多数人3-5天就能自行缓解，不要一感冒就吃抗生素。第二，症状严重影响日常工作休息的，对症用药即可：发烧头疼可以吃布洛芬或者对乙酰氨基酚，鼻塞流鼻涕可以用缓解鼻黏膜充血的复方感冒药，咳嗽影响休息可以吃对症止咳药，这些用药都不需要搭配抗生素。第三，出现以下情况，及时到医院就诊：连续发烧3天以上退不下来；咳嗽持续加重，伴随胸痛、咳血；精神萎靡、嗜睡；老年人、孕妇、婴幼儿，以及本身有糖尿病、慢性肝病等免疫力低下的人群，切勿自行处理。

抗生素只杀细菌，不治病毒性感冒，不能随便乱吃。滥用药物不仅无效，还会滋生耐药菌、损伤肝肾功能，留下长远健康隐患。感冒后先对症护理，缓解症状按需用药，抗生素必须凭处方遵医嘱使用，这才是保护自身健康的长远之策。

预防结石复发：微创手术后的健康管理建议

容县人民医院 黄耀辉

说到泌尿系统结石微创手术，很多患者都觉得做完碎石取石就万事大吉，不用再操心。有人觉得结石取干净了就不会再长，有人却整日担心复发不敢正常饮食。临床中我们既见过术后不到一年就因为高盐高嘌呤饮食、常年不爱喝水导致结石复发的患者，也见过因过度忌口连正常吃豆制品、喝牛奶都不敢，反而出现营养失衡、骨量下降的案例。切忌偏信各类片面说法，其实术后复发需要从发病诱因出发，结合个人结石类型与体质来科学管理，既不能过度焦虑，也不能完全忽视后续健康管理的重要性。

1. 先明确：结石术后复发风险较高，绝非一劳永逸

从医学角度来说，泌尿系统结石本身就是高复发的疾病，哪怕微创手术已经把现有结石完全清除，要是没有纠正诱发结石的不良因素，临床数据显示5年内复发率可达50%以上。其中占临床发病率70%以上的草酸钙结石复发风险更高，若完全不做干预，部分存在代谢异常的患者甚至术后1-2年就会再次形成需要临床干预的结石。微创手术只是解决了已经形成的结石，并没有改变易长结石的自身代谢状态、生活习惯等诱因，因此术后放任不管很容易再次长出新的结石，需要客观看待复发风险，提前做好干预。

2. 防复发的前提，是明确自身结石类型和基础病因

结石术后是否会复发，和个人的结石成分、基础身体状况密切相关。如果术后能对取出的结石做成分分析，这类检测仅需少量结石样本即可完成，无创便捷、费用低廉，是制定个体化防复发方案的核心参考，大家术后不要随意丢弃取出的结石样本，错失精准防控的机会，明确是草酸钙结石、尿酸结石还是感染性结石等类型，就能针对性调整饮食和生活习惯：比如草酸钙结石患者要减少浓茶、菠菜、高糖食物的摄入，尿酸结石患者要严格控制海鲜、啤酒、动物内脏等高嘌呤食物摄入，感染性结石患者要积极防治尿路感染。此外如果本身存在高尿酸血症、甲状旁腺功能亢进等基础疾病，也要同步规范治疗，从根源降低复发概率。

3. 日常做好这几件事，能大幅降低结石复发概率

很多患者术后不知道怎么调整饮食，其实做好日常小细节就能把复发风险降下来。首先要坚持足量饮水，每天保证2000-3000ml的温白开摄入，不要用奶茶、碳酸饮料代替，饮水需均匀分配在全天时段，不要等到明显口渴才集中大量灌水，睡前、晨起可各喝小半杯温水缓解夜间尿液浓缩，高温环境作业、运动大量出汗后还要适当增加饮水量，保证每日尿量在2000ml以上，能有效稀释尿液，减少晶体沉积。其次要均衡饮食，避免长期过量摄入高油、高盐、高嘌呤食物，不要盲目补钙或者完全禁食含钙食物，正常的含钙饮食反而有助于减少肠道草酸吸收。还要适当运动，比如慢跑、跳绳、爬楼梯等，能帮助肾脏中沉积的微小结晶排出，避免沉积变大形成结石。

4. 这些常见误区要避免，反而会升高复发风险

很多患者把防复发等同于盲目忌口，却忽略了常见的误区反而会催生结石。比如术后完全禁食含钙食物，反而会让肠道草酸吸收变多，升高草酸钙结石风险；盲目喝成分不明的“排石茶”“化石偏方”，反而可能损伤肾功能，加重代谢负担；术后长期久坐不动、爱憋尿，会让尿液中的晶体更容易沉积；反复尿路感染不及时治疗，也会大幅升高感染性结石的复发概率。因此防复发要科学调整，不能盯着“忌口”这一件事。

5. 重视术后随访，早发现异常早处理风险更低

结石术后定期随访是防复发的关键环节，最好的做法是遵医嘱按时复查。一般术后3个月、半年、1年都要做泌尿系B超、尿常规等检查，能及时发现问题没变大的微小结晶或者小结石，通过调整生活习惯、药物辅助就能排出，不用再次手术。如果平时出现腰痛、血尿、尿频尿急尿痛等不适，要及时就医检查，不要硬扛着拖到结石变大再处理。

结语：结石微创手术后并不是一劳永逸，确实存在一定的复发风险，做好针对性的生活管理、定期复查就能大幅降低复发概率。不用过度焦虑也不要放任不管，出现不适及时就医，科学管理就能远离结石复发困扰。

反复溢泪、眼角红肿，中医如何应对泪囊炎

贺州市中医医院 莫红红

眼角总流泪、发红、发胀，按压时有黏液或脓液溢出，这是泪囊炎的典型表现，中医称之为“漏睛”。多因风热外袭，心火或肝胆湿热上攻目目，加之脾虚湿阻、肝肾阴虚，导致泪道闭塞、泪液淤积化腐成脓。中医治疗泪囊炎以疏通泪窍、清热解毒、调和脏腑、标本兼治为核心，方法简单安全易操作，适合民众居家使用，可有效缓解不适、减少复发。

一、中医看泪囊炎：核心病因一句话说明

泪囊炎病位在泪窍，与心、肝、脾、肾密切相关。急性多为风热/湿热，红肿痛明显、流脓液；慢性多为脾虚气弱、肝肾阴虚，反复溢泪、分泌物黏稠、久不痊愈。中医治疗急则清毒消肿，缓则通窍固本，标本兼顾减少复发。

二、中医居家应对：4个方法一学会

第一，穴位按摩，每天3分钟，疏通泪道不花钱。核心穴位：睛明穴（内眼角凹陷处，轻按1分钟，疏风通窍、打开泪道入口）、攒竹穴（眉头凹陷，按揉1分钟，清热消肿、缓解眼角胀痛）、承泣穴（瞳孔正下方、眼眶边缘处，轻按1分钟，调和气血、改善眼部循环）。同时配合泪囊区按压。泪囊区位于内眼角下方，用食指轻柔向下推至鼻根，每次10-15下，每日2次，帮助淤积泪液、脓液排出，疏通堵塞泪道。禁用力过猛。若红肿剧痛、化脓时，严禁用力按压、挤压，避免感染扩散至眼眶。

第二，中药熏洗，局部消炎，快速消肿。适用于眼角红肿、溢泪不止、分泌物黄稠者，急性、慢性均可使用。选取金银花15g、野菊花12g、蒲公英15g、桑叶10g、黄柏10g，药材加500ml清水，大火煮开后转小火煮15分钟，滤出药汁倒入干净水杯；先闭眼熏蒸，眼部距杯口10-15厘米，感受温热药气，每次5分钟，谨防烫伤；待药汁温凉至38℃左右，用无菌医用棉签蘸取，轻轻擦拭眼角、眼周，清理分泌物，每日2次，每次10分钟。局部用药直达患处，无副作用，快速减轻红肿、减少溢泪。

第三，辨证茶饮，内调体质，减少反复。若

辨证为风热侵袭型，多表现为红肿痛、怕光、流泪多，可选用金银花8g、菊花6g、薄荷3g，代茶饮，疏风清热，明目通窍。若辨证为湿热蕴结型，多表现为脓液黄稠、口苦、大便黏，可选用蒲公英10g、赤小豆12g、薏米15g、茵陈6g，代茶饮，清热利湿、排脓消痞。若辨证为脾虚湿盛型，多表现为反复溢泪、分泌物清稀、乏力，可选用黄芪10g、炒白术8g、茯苓10g、陈皮5g，健脾祛湿、固摄泪液。若辨证为肝肾阴虚型，多表现为久流不止、眼干、腰膝酸软，可选用枸杞10g、女贞子8g、麦冬6g、菊花3g，滋养肝肾、润目通窍。若饮用7天未缓解，需及时就医。

第四，日常养护，细节筑牢防线，杜绝反复。眼部卫生精细化：勤用肥皂洗手，坚决不用脏手揉眼；分泌物增多时，用一次性无菌棉签从内眼角向外擦拭，一根棉签只用一次，不反复擦拭，避免交叉感染；毛巾、脸盆专人专用，每日用开水烫洗消毒。饮食忌口与食补：忌辛辣、烧烤、油炸、烈酒、羊肉等温热上火食物，少吃甜食、油腻食物，防湿热内生；多吃清热利湿、养肝明目的冬瓜、丝瓜、芹菜、苦瓜、梨、蓝莓、胡萝卜，清淡饮食护眼。避免诱因：防感冒、鼻炎，积极治疗鼻病，避免鼻泪管堵塞；少熬夜、少用眼，防肝火上炎。温和护眼：外出遇风沙、强光，佩戴眼镜防护；眼部不适时，不自行乱用眼药水，可先用温毛巾轻敷眼周（每日1次，每次5分钟），促进循环、缓解不适。

三、中医应对核心要点，需时刻牢记于心

急证以清、通、洗为主，熏洗消毒+按摩通窍+清茶茶饮，快速控制炎症。慢证以补、通、调为主，以补、通、调为核心，健脾养肝+疏通泪道+规律养护，改善体质防复发。

三不做：不挤压红肿区、不自行用抗生素眼药水、不拖延就医。

及时就医信号：红肿蔓延至眼眶，视力下降、脓肿形成，立即中西医结合治疗。

坚持科学中医护理，既能快速缓解溢泪、红肿症状，又能从根源调理体质，守护眼部健康，让双眼清爽舒适。